



BACHELOROPPGAVE

Verktøy i sosialt arbeid i møte med unge voksne med utrygg tilknytning.

Tools in social work when meeting young adults with insecure attachments.

Kandidatnummer 447

Emne: BSV5-300

Fakultet: Helse- og sosialvitenskap

Bachelorstudium: Sosialt arbeid

Antall ord: 7258

Innleveringsdato: 16.05.2022

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.

Abstract

Title: Social work and insecure attachment.

Background: Based on my personal experiences while working part-time with social services, and the theory pertaining to the study of social work, I have developed a great interest in the topic of insecure attachment. Thus, I am curious as to how social workers can be of help to clients with insecure attachment.

Research question: How can the tools of social work contribute to a secure relationship between social workers and young adults with insecure attachment?

Purpose: The purpose of this study is to investigate how insecure attachment impacts the lives of adolescents, and what tools social workers can use to promote life strategies for their clients. These strategies will hopefully motivate clients to take part in the process of adding new strategies to their repertoire.

Method: I have used systematic literature review as the method for this study, with information from already existing literature. I found three research articles through a systematic search and critical assessment, which are relevant to my research question. Using a thematic analysis, I chose three topics that were of great importance in selecting good research articles for my research question.

Results: The findings from the research articles indicate that tools to improve self-regulation and behavior are useful for adolescents. Strategies given through curriculum in school seemed to be appreciated as a discreet way to help young people increase their self-awareness. Tools were used in school and private settings, which improved young adults' relationships with family and friends outside of school. In the last research article, secure bases proved to be the key to success for young girls in crises. Accessibility and care from the social worker created trust, and the girls started their change through individual guidance.

Conclusion: I found various tools that can help young adults to create secure relationships. First through becoming confident in oneself, then through trusting in ones surroundings. The research groups were based at a school and an institution for young people. This made the tools different from place to place.

Keywords: insecure attachment, social function, emotional function, interpersonal relations.

Innholdsfortegnelse

Abstract	2
1. Introduksjon	5
1.2 Tema	5
1.3 Forforståelse	5
1.4 Presentasjon av problemstilling	6
1.5 Begrepsavklaring og avgrensninger	6
1.6 Oppgavens oppbygning	8
2. Teori.....	8
2.1 Hva er tilknytning?.....	9
2.2 John Bowlby: Tilknytningsteorien.....	9
2.2.1 Indre arbeidsmodeller	10
2.2.2 Emosjonell regulering	11
3. Metode	12
3.1 Valg av metode	12
3.2 Litteraturstudie	12
3.3 Litteraturhierarki	13
3.4 Inklusjons- og eksklusjonskriterier	13
3.5 Søkeprosess	14
3.6 Presentasjon av artiklene	14
3.6.1 Mindfulness skills in an alternative school	14
3.6.2 Emotional awareness and empathy with visual art and music	15
3.6.3 Being there: a secure base for adolescent girls in crisis	15
3.7 Kilde kritikk	16
3.8 Temaanalyse	17
4. Funn.....	17

4.1 Emosjonell fungering	17
4.2 Sosial utvikling	19
4.3 Nærhet i relasjon	21
5. Diskusjon	22
5.1 Verktøy for emosjonell fungering.....	22
5.2 Verktøy for sosial utvikling	22
5.3 Verktøy for relasjonsbygging.....	23
6. Konklusjon	24
6.1 Et kritisk blikk på oppgaven	24
6.2 Relevans for sosialt arbeid.....	25
Litteraturliste.....	27
Vedlegg 1: Søkeprosessen.....	29

1. Introduksjon

En tillitsfull relasjon til hjelpesystemet i Norge er ingen selvfølge. Oppvekst, miljø og atferd kan alle være faktorer som spiller inn på vår tillit til hjelpesystemet i Norge. Som nyutdannet sosionom vil jeg bli bærer av samfunnsoppdraget om å bistå mennesker som har behov for hjelp, sikre menneskeverdige levekår og livskvalitet (Fellesorganisasjonen, 2019, s. 2). I denne oppgaven ønsker jeg å rette oppmerksomheten mot tematikken utrygg tilknytning og verktøy i sosialt arbeid som kan forebygge utenforskap. Dette med henblikk på å kunne tilby klienter mestringsstrategier som hjelp i sine livskriser.

1.2 Tema

Tema for denne bacheloroppgaven er verktøy i sosialt arbeid i møte med unge voksne med utrygg tilknytning. Jeg finner temaet interessant ettersom jeg har tilegnet meg kunnskap om tilknytning og atferd gjennom sosionomstudiet, og lenge stilt spørsmål om en kan forebygge sosialt utenforskap blant unge voksne med utrygg tilknytning. Jeg ønsker å se nærmere på hvilke verktøy er prøvd ut i sosialt arbeid og hvor vidt verktøyene har vist seg å være effektive. Jeg starter mitt arbeid i barnevernsinstitusjon like etter endt studie, og ser derfor på denne oppgaven som en unik mulighet til å utforske potensielle arbeidsstrategier på i forkant av jobboppstart med unge voksne.

1.3 Forforståelse

Som student har jeg hatt deltidsarbeid som rådgiver hos sosialtjenesten. Her fikk jeg erfare forskjellige måter klientene håndterte sine livskriser, selv når situasjonene kunne være lik hverandre. Sosialtjenesten og Flyktningetjenesten hadde tett samarbeid i kommunen hvor jeg jobbet, noe som gav meg et innblikk i minoritetsfamilier. Her var hverdagen mye preget av ære og status, fremfor et fokus på kvalitetstid og relasjonsbygging innad i kjernefamilien. Dette skapte avstand mellom foreldre og unge voksne, der det kunne tyde på at barna ble regnet som mer selvstendige enn faktiske var tilfellet. Støtte og veiledning i overgangen til det voksne liv var lite synlig. Da flyktninger også er en del av arbeidsfeltet i sosialt arbeid, er det grunn til å tro at unge voksne med minoritetsbakgrunn vil ha like mye bruk for relasjonsbyggende verktøy som nordmenn.

Som sosialarbeider møter vi en sårbar gruppe mennesker idet unge voksne henvender seg til oss for første gang. Dette blir kanskje deres førsteinntrykk av statens hjelpeinstanser, noe som legger et moralsk ansvar på sosialarbeidere om å ha en respektfull opptreden. Det kan tenkes at å vokse opp uten trygge rammer bidrar til å skape skepsis mot omverdenen. Mitt spørsmål her blir derfor hvordan jeg som sosialarbeider kan dele nyttige verktøy med unge voksne i etableringen av et selvstendig liv. Ved å tilegne meg kunnskap om utrygg tilknytning og dens potensielle konsekvenser, håper jeg å finne verktøy i sosialt arbeid som kan bidra til endring og livsmestring.

1.4 Presentasjon av problemstilling

Tilknytningen vi har til vår omsorgsperson de første leveårene, leder oss til å utvikle minnespor. Med minnespor menes relasjonserfaringer, noe vi mennesker danner oss allerede tidlig i livet (Kvillo, 2010, s. 89). Erfaringene oppfattes som trygge eller utrygge i tråd med vår tilknytning til omsorgsperson. Dette kan særlig komme til uttrykk i måten vi reagerer på og i relasjon med andre (Smith, 2002, s. 163). At det da kan ta lengre tid å nå ut til klienter med utrygge relasjonserfaringer er en tanke som slår meg. Som fremtidig sosionom og nyansatt i barnevernsinstitusjon, vil jeg mest sannsynlig møte unge voksne med utrygg tilknytning. Hva kan skape trygghet i det utrygge er et sentralt spørsmål i denne oppgaven, hvor jeg ønsker å undersøke følgende problemstilling;

Hvordan kan verktøy i sosialt arbeid skape trygge relasjoner hos unge voksne med utrygg tilknytning?

1.5 Begrepsavklaring og avgrensninger

Sosialarbeider: Profesjonsutøvelsen til en sosialarbeider er basert på humanistiske og demokratiske verdier, hvor oppdraget om å bistå mennesker med behov for hjelp står sterkt. Dette er for å sikre menneskeverdige levekår og livskvalitet (Fellesorganisasjonen, 2019, s.3). Menneskets rettigheter i samfunnet står sentralt i sosialt arbeid, med et ønske om å forebygge ulikhet og diskriminering. Videre har arbeidet fokus på å skape endring sosialt og utviklingsmessig, både for barn og voksne. Her vil det være viktig å ivareta menneskets

iboende behov for selvbestemmelse og respekt. Oppgaven vil inkludere miljøterapeutisk tilnærming i ungdomskolen som en del av sosialt arbeid.

Utrygg tilknytning: Det skilles mellom trygg og utrygg tilknytning (Smith, 2002, s. 18). Trygg tilknytning resulterer ofte i et sterkt bånd mellom barn og omsorgspersoner. Her vil det ligge en felles forståelse av omsorg og respekt til grunn, sammen med empati og omsorg som sentrale elementer. Mitt hovedfokus i denne oppgaven handler om hvilke verktøy unge voksne med utrygg tilknytning kan ta i bruk for å oppnå trygge relasjoner. Vi vet at utrygg og usikker tilknytning kan svekke evnen til selvforståelse og forstå andre mennesker på en god måte (Håkonsen, 2014, s. 47-48). Ved å undersøke tematikken, håper jeg å komme frem til en eller flere strategier unge voksne kan benytte seg av.

Unge voksne: Jeg har valgt å rette oppgaven min mot ungdomsskolealder med ønske om å kunne forebygge tidligst mulig sosialt utenforskap hos en klientgruppe på vei inn i voksenlivet. Da denne aldersgruppen stadig finner seg selv i endring, lurer jeg på om relasjonsbyggende verktøy vil få lettere innpass her enn hos voksne. Ved å se nærmere på skolen som arbeidsplass for sosionomer, lurer jeg på om lavterskeltilbud gjennom læreplanen kan være til hjelp for unge voksne. Slik vil man unngå å stå helt alene som hjelpetrengende, ettersom sosialarbeider henvender seg til en hel klasse og ikke enkeltpersoner. Jeg ønsker å undersøke om dette kan være mer endringsskapende enn i en relasjon en til en, ettersom det blir mindre synlig i mengden at noen er mer sårbar enn andre. I denne oppgaven inkluderes ikke foreldrenes funksjon, opplevelse av relasjon eller familiens samspill.

Verktøy: Denne oppgaven inkluderer både miljøarbeid i skolen og sosialt arbeid i institusjon for ungdom. Her etterlyses verktøy som unge voksne kan dra nytte av i sin vekst mot en selvstendig hverdag. Jeg ønsker å se nærmere på mulige verktøy som kan hjelpe ungdommene å bli målbevisste, styrke kjernen i sine relasjoner og skape trygghet innad i sine omgivelser. I slutten av oppgaven håper jeg å kunne oppsummere strategier som kan gjøre unge voksne ressurssterke i møtet med resten av samfunnet.

Trygg relasjon: Med trygge relasjoner menes nære relasjoner hvor vi opplever gjensidig forståelse, respekt og omsorg. Som sosialarbeider møter man sårbare klienter som har manglet nettopp dette i sin oppvekst. Hvordan skal man da komme i posisjon til å hjelpe hvis tillitt og omsorg ikke er et kjent fenomen? I denne oppgaven ønsker jeg å belyse hva vår evne til å bygge relasjoner har å si for vår emosjonell og sosiale utvikling.

1.6 Oppgavens oppbygning

Oppgaven starter med min egen forforståelse av temaet basert på egne erfaringer i praksis og undervisningen i sosionomstudiet. Like etter kommer litteraturdelen hvor jeg tar for meg John Bowlby's tilknytningsteori, barns emosjonelle og sosiale utvikling gjennom Lars Smiths faglitteratur og Kjell Magne Håkonsen sin fremstilling av psykologi og psykiske lidelser. Jeg vil så gjøre rede for hvilke metode jeg har brukt, definisjonen av en litteraturstudie og gi en presentasjon av utvalgte forskningsartikler. Gjennomgående tema i artiklene er regulering av følelser, målsetting og selvbevissthet. Betsy Wisner og James Starzec (2015) utforsker hvordan mindfulness-øvelser kan være nyttige for ungdom i mestring av sine emosjoner. Cristina Mogro-Wilson og Lorin Tredinnick (2020) skriver om hvordan kunst og musikk i skolen kan hjelpe ungdom til å sette ord på tanker og følelser. Den siste artikkelen av Gillian Schofield og Kate Brown (1998) tar for seg viktigheten av en trygg base for å kunne bli ressurssterk i samfunnet. I drøftingsdelen vil jeg ta for meg essensen i artiklene, og hvordan de svarer på min problemstilling om verktøy i sosialt arbeid. I konklusjonsdelen vil jeg oppsummere oppgaven i sin helhet, med tanke om å skape interesse for videre forskning av temaområdet.

2. Teori

Faglitteratur jeg har brukt i dette kapittelet er «At knytte og bryde nære bånd» av John Bowlby, «Tilknytning og barns utvikling» av Lars Smith, «Psykologi og psykiske lidelse» av Kjell Magne Håkonsen og «Barndommen varer i generasjoner» av Kari Killén. Ved å se nærmere på nettopp denne litteraturen, ønsker jeg å belyse viktigheten av verktøy i sosialt arbeid i møte med unge voksne med utrygg tilknytning. Litteraturen tar for seg et bredt spekter av teorier rundt utrygg tilknytning, noe som kan gi en forståelse av potensielle utfall

for samfunnet om ikke unge voksne mottar støtte og veiledning i etableringen av voksenlivet.

2.1 Hva er tilknytning?

Den norske utviklingspsykologen Lars Smith fremmer tilknytning i sin litteratur som et organisert atferdssystem. Han beskriver atferdssystemet som en underliggende mekanisme som organiserer vår atferd basert på atferdens ønskede betydning og funksjon (Smith, 2002, s. 20). Selve tilknytningsatferden kommer til uttrykk allerede i spedbarnsalderen som strategi for å regulere vår fysiske avstand til omsorgsperson. Tilknytningsatferden aktiveres som oftest i skumle, fremmede eller stressende situasjoner. Slike omstendigheter gjør at vi som barn utvikler forskjellige former for atferd, med ulik grad av emosjonell uro.

Tilknytningsatferden reguleres ut ifra hvilken grad barnet blir møtt med nærhet og trøst av en omsorgsperson (Smith, 2002, s. 21). En annen aktør som sier noe om tilknytningsatferden er John Bowlby. Han mener at selv om tilknytningsatferden er spesielt tydelig i spedbarnsalderen, så vil den også kjennetegne oss som menneske hele livet (Bowlby, 1996, s. 137).

2.2 John Bowlby: Tilknytningsteorien

John Bowlby er kjente for sitt arbeid rundt barns utvikling, og var den første til å beskrive tilknytningsteorien på midten av 1900-tallet (Håkonsen, 2014, s. 46). Selv forklarer han teorien som et verktøy for å sette ord på menneskets evne til å etablere sterke følelsesmessige bånd med hverandre (Bowlby, 1996, s. 135). Litt senere arbeidet Mary Ainsworth videre med Bowlby's teori om tilknytning, og gjennomførte observasjonseksperimentet «Fremmedsituasjon» (Håkonsen, 2014, s.48). Her ble samspillet mellom mor og barn nøye undersøkt, og tilknytning fikk en inndeling på to; trygg og utrygg tilknytning (Smith, 2002, s. 18). Barn med trygg tilknytning viste seg å ha gjensidig samspill med sin omsorgsperson. Videre har disse barna som regel positiv innvirkning på relasjoner og folk generelt i samfunnet. I voksen alder oppleves de som godt rustet for livets utfordringer med god stabilitet i sin hverdag. Utrygg tilknytning deles igjen i tre; unngående, ambivalent og desorganisert tilknytning (Smith, 2002, s. 166).

Et kjennetegn som går igjen i alle tre tilknytningsformene er en mer tilbaketrukket atferd, med ulike nivåer for utagering. Unngående tilknytning kjennetegner en stresset atferd med undertrykte følelser. Her vil en være opptatt av ting og gjenstander fremfor følelser og humør. Ved å undertrykke følelser fra stressende situasjoner over lengre tid, kan innebygget stress resultere i utagering. Ambivalent tilknytning er den minst vanlige tilknytningen. Dette atferdsmønsteret kjennetegner håpløshet, vanskeligheter med å bestemme seg og søken etter nærhet er stor. En blir stakkarslig og kommer ofte i konflikt med venner. Her er liten kontroll på følelser og mye gråt finner sted. Desorganisert tilknytning er den tilknytningen med mest fatale konsekvensene i ettertid. Vi ser at stresset i barnet kan smitte over på foreldre, noe som kronisk forhøyer stressnivå i hjemmet. Dermed blir ikke barnets behov møtt, og foreldrenes oppgave om å roe ned eller trøstet barnet finner ikke sted. Senere i dette tilknytningsmønsteret ser vi at barnet ofte kan ta kontroll i familien og aggresjon blir et sentralt element (Smith, 2002, s. 167-170).

2.2.1 Indre arbeidsmodeller

Følgende teori av Bowlby forteller noe om grunnmuren i oss mennesker. Hvordan vi omfavner verden, hvor godt vi evner å bygge relasjoner og hvor ressurssterke vi er i møte med resten av samfunnet er alle viktige byggesteiner i skapelsen av vår livskvalitet. To sentrale områder som har innvirkning på vår tilværelse, er menneskets iboende indre arbeidsmodell og emosjonell regulering. Like etter fødsel danner vi mennesker kognitive representasjoner, av omverdenen, omsorgspersoner, oss selv som personer og relasjonene oss imellom (Killén, 2019, s. 58). Representasjonene beskriver Bowlby som «indre arbeidsmodeller» (1996, s. 125). Arbeidsmodellene settes i kraft fra tidlig spedbarnsalder på bakgrunn av erfaringer vi gjør oss sammen med omsorgspersoner. Modellene fremmer dermed forskjellige opplevelser fra menneske til menneske ut ifra vår oppvekst. Eksempelvis kan det å føle seg velkommen og verdsatt eller uvelkommen og nedvurdert nevnes. En kan se på den indre arbeidsmodellen som en fremstilling av forventninger vi har til livet, noe som særlig kommer til uttrykk i vår fungering som menneske. Erfaringene modellene baseres på danner grunnleggende handlingsmønstre i vår atferd hvor tilknytningsforholdet ikke står alene om å ha innvirkning. Etter hvert som man blir eldre, vil vi bli utsatt for nye erfaringer og inntrykk. Dette gjennom alle mulige epoker av livet; barnehagetiden, skolegang og i møte

med arbeidsplassen. Slik blir arbeidsmodellen oppdatert kontinuerlig gjennom hele livet (Killén, 2019, s.59).

2.2.2 Emosjonell regulering

Bowlby mente vår tilknytningsrelasjon var sterkt forbundet med menneskers emosjonelle funksjon (Bowlby, 1997, s. 104). Smith er også inne på noe liknende hvor han beskriver tilknytningsrelasjonen som svært intense emosjoner knyttet til vår dannelse, velvære og eventuelle forstyrrelser. Våre tilknytningsrelasjoner i barndommen vil dermed være med å forme barnets evne til å regulere følelser, også kalt emosjonsregulering. Reguleringen handler om vår evne til å mestre emosjonelle uttrykksformer som for eksempel sinne, glede og tristhet. Ens individuelle evne baseres igjen på relasjonserfaringer med omsorgsperson, noe som kan skape både muligheter og begrensninger for etablering av meningsfull sosial samhandling med andre (Smith, 2002, s. 24). Emosjonsregulering omhandler både en indre og ytre prosess. Den ytre prosessen skjer for det meste i stor grad som spedbarn, hvor man er avhengig av omsorgspersonens initiativ til å tolke og regulere følelser for oss. Den indre prosessen trer i kraft ettersom vi blir eldre og må mestre omverdens inntrykk på egenhånd (Smith, 2002, s. 25). Hvor flinke vi er til å regulere emosjonelle reaksjoner, kan tolkes som kvalitet på vår tilknytningsrelasjon til omsorgspersoner.

Jeg ønsker å belyse to reguleringsstrategier som eksempel innen utrygg tilknytning. Barn med utrygg og ambivalent tilknytning har høyere sannsynlighet for å utvikle negative emosjonelle reaksjoner, eksempelvis hyperaktiverende tilstander. Dette kan forstås som en strategi for å oppnå oppmerksomhet der barnet ønsker kontakt og hjelp til selvregulering (Smith, 2002, s. 25). Barn med utrygg og unnvikende tilknytning har en tendens til å uttrykke negativ affekt. På bakgrunn av tidligere avvisning fra omsorgspersoner, blir strategien brukt for å hindre ytterlig avvisning (Smith, 2002, s. 25). Barnet vil ofte måtte regulere sine egne følelser (Smith, 2002, s. 53). Parallelt med negativt affektsuttrykk, vil barnet også holde tilbake positiv affektsuttrykk for å hindre signal om ønsket kontakt eller nærhet. Igjen så skjer dette på bakgrunn av erfaringer som har gitt skuffende opplevelser tidligere (Smith, 2002, s. 67).

3. Metode

I denne oppgaven ønsker jeg å belyse potensielle verktøy i sosialt arbeid som kan være forebyggende tiltak mot sosial utenforskap av unge voksne i samfunnet. Utrygg tilknytning har vist seg i litteraturen å spille en vesentlig rolle for unge voksnes evne til å mestre en selvstendig hverdag. Denne oppgaven skal undersøke hvilke verktøy som kan bidra til å overvinne de negative konsekvensene av utrygg tilknytning, og i stedet skape en trygg relasjon mellom hjelpere og unge voksne. To av tre utvalgte artikler tar for seg innspill i læreplaner som et verktøy på ungdomsskoler med miljøterapeutisk tilnærming. Jeg har valgt å inkludere miljøarbeid i skolen som sosialt arbeid da etterspørselen for sosionomer i skolen har vist seg å være i vekst (Håvie, 2012, s. 63). Dette gir rom for tanken om tidlig forebygging av sosialt utenforskap som nøkkel til livsmestring i voksen alder. Videre i bacheloroppgaven skal vi se på litteraturstudie som metode, og gi en definisjon på hva metoden omfatter. Deretter forklares søkeprosessen, litteraturhierarki og kildekritikk.

3.1 Valg av metode

Når man forsker på et tema, vil det være nødvendig å velge den metoden som egner seg best til å belyse ditt spørsmål eller problemstilling på best mulig måte (Dalland, 2020, s. 53). I min bacheloroppgave har jeg valgt å bruke litteraturstudie som metode hvor jeg har samlet inn allerede eksisterende data som omhandler mitt temaområde. Med tanke på handlingsrom og tid, ser jeg for meg at litteraturstudie er den metoden som vil gjøre det mulig for meg å utforske flest mulig sider av min problemstilling før innlevering.

3.2 Litteraturstudie

Litteraturstudie kjennetegnes ved at man systematisk samler inn data for å svare på et oppsatt forskningsspørsmål eller problemstilling (Aveyard, 2019, s. 2). Disse dataene kan man se på som puslespillbiter, hvor hver del spiller en viktig rolle for å oppnå et helhetlig bilde i komplekse undersøkelser. Videre vil man gjøre et systematisk søk av data for å synliggjøre all relevant litteratur innen valgt tema. Tidligere har systematisk søk vært definert som et konsist sammendrag av de beste tilgjengelige bevisene under et skarpt definert forskningsspørsmål (Aveyard, 2019, s. 9). Dette ble også aktuelt for denne

undersøkelsen. Etter å ha søkt fram de artiklene jeg har funnet mest relevant for min problemstilling, vil neste viktige ledd i litteraturstudiet være kritisk vurdering av funn (Aveyard, 2019, s. 3). Kritisk vurdering legges fram senere i teksten.

3.3 Litteraturhierarki

For å få best mulig svar på problemstillingen min, vil det være hensiktsmessig å foreta et litteraturhierarki tidlig i prosessen. Dette beskriver Aveyard som en viktig del av metoden, da enkelte litteraturfunn stiller sterkere enn andre når det gjelder å adressere et spesifikt forskningsspørsmål (Aveyard, 2019, s. 65). Jo sterkere litteraturfunnene viser seg å være, jo høyere i hierarkiet vil de være oppført (Aveyard, 2019, s. 66). Her kan en stille seg spørsmålet om hva som definerer sterke bevis og mindre sterke bevis. Litteraturen deles i forskjellig verdi ut ifra systematiske oversikter. Oversiktene omhandler kriterier som hvor mange har referert til denne teksten, er det gjort kontrollstudie av forskningsbevisene som omtales, finnes det ekspertuttalelser og hvordan har eventuelt en kvalitativ eller kvantitativ undersøkelse svart på forskningen. I mitt eget litteraturhierarki lå forskningsartikler øverst da disse anses som de mest pålitelige bevisene vi har innen praksiskontekst (Aveyard, 2019, s. 66). Like etter lå artikler som omhandler verktøy i sosialt arbeid som kunne svare på min problemstilling.

3.4 Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Mengden av forskningslitteratur kan oppleves som stort og uoversiktlig. Inklusjons- og eksklusjonskriterier vil derfor bli nødvendig for å lette søkeprosessen. Disse kriteriene demonstrerer omfang og detaljer innen ens eget søk som gjerne ikke forskningsspørsmålet tar for seg (Aveyard, 2019, s. 77). For å forklare dette bedre kan man alltid søke etter arbeidsverktøy i litteraturen, men ved å søke «arbeidsverktøy innen sosialt arbeid» vil funnene bli mer spisset innenfor den eksakte profesjonen. Inklusjonskriterier er valg en ønsker å ha med i sine søkeresultat. I mitt søk inkluderte jeg kriterier som tidsrom for når artiklene er skrevet, om artiklene er fagfellevurdert og artikkel som litteraturdokument. Eksklusjonskriterier er det motsatte av hva man ønsker å inkludere i sitt søk. I mitt tilfelle valgte bort en viss alder på informanter, geografiske områder, så utelukket jeg hele bøker

som litteraturdokument. Ved å sette seg opp slike kriterier for hva man ønsker å ha med i sitt litteratursøk, tilspisses funnene og man vil få opp færre irrelevante treff for den oppsatte problemstillingen.

3.5 Søkeprosess

Litteraturstammen i min bacheloroppgave er John Bowlby's tilknytningsteori, da det ble synlig at dette er en sterk teori mange refererer til. Ettersom tilknytningsteorien omhandler trygghet og omsorg i våre første leveår som viktige element for vår utvikling, ble det naturlig for min søkeprosess å inkludere Bowlby's teori sammen med verktøy i sosialt arbeid. Jeg har stort sett brukt engelske søkeord med ønske om å rekke over internasjonal forskning. Eksempler på ord jeg har brukt er «insecure attachment», «social work», «adolescents» og «tools/ strategies/ techniques». Ved å kombinere søkeordene med hverandre, ble søkeresultatet tilspisset nettopp mitt emne. Det viste seg tidlig at Socindex var den databasen som egnet seg best for artikler som belyste verktøy i sosialt arbeid. Flere databaser inneholdt mye forskning på selve tilknytningen, men lite om eksakte verktøy i møte med klientgruppen. Dette fant jeg ut ved å studere sammendragene til artiklene i første omgang, for så å luke ut de artiklene som ikke omhandlet verktøy i sosialt arbeid.

3.6 Presentasjon av artiklene

To av artiklene jeg valgte tar for seg miljøterapeutisk tilnærming i ungdomskolen, mens den siste spesifikt omhandler sosialt arbeid på familiesenter. Innad i alle tre artiklene har jeg vært på utkikk etter verktøy jeg som sosialarbeider kan videreformidle til unge voksne på veien mot en ressurssterk hverdag.

3.6.1 Mindfulness skills in an alternative school

Den første forskningsartikkelen «The Process of Personal Transformation for Adolescents Practicing Mindfulness Skills in an Alternative School Setting» fant jeg i søk nummer 9 i databasen SocIndex. Studien er utført av Betsy L. Wisner og James J. Starzec. Hensikten med studien var å se om mindfulness ferdighetsprogram kunne være til nytte i videregående skolen for ungdom som har utfordringer med å følge læringsløp i den ordinære skolen.

Studien tok fatt i forsøk på å forebygge ekskludering av den yngre generasjonen som viste seg tidlig som sårbar i møte med resten av samfunnet. Ferdighetsprogrammet gikk over 7 måneder med to partier i uken. 19 personer deltok, 10 gutter og 9 jenter. Av 19 deltok 14 i intervju ved programslutt. Gjennom intervjuene som ble gjennomført fant forskerne betydelig endring hos deltakerne. Deltakernes selvbevissthet og evne til å ivareta relasjoner viser seg å ha økt etter deltakelse i ferdighetsprogrammet.

3.6.2 Emotional awareness and empathy with visual art and music

Forskningsartikkel nummer to er «Influencing Social and Emotional Awareness and Empathy with a Visual Arts and Music Intervention for Adolescents» fant jeg i samme litteratursøk. Studien er utført av Cristina Mogro-Wilson og Lorin Tredinnick. Hensikten med denne kvantitative studien var å se hvordan ferdighetsprogrammet Social Emotional Learning (SEL) kunne være med å forbedre kunnskapsnivået, styrke evnen til å regulere følelser og skape fokus rundt målsetting. SEL inneholder forskjellige ferdighetsprogram, hvor «Connect With Kids» er programmet som er brukt i denne studien. Programmet omhandler å bruke kunst til å fortelle sin historie og sette i gang se-føle-endringsstrategier som inspirasjon til positiv atferd og sosial samhandling. Studien ble gjennomført ved en storby videregående skole med totalt 304 deltakere. 8 klasserom ble valgt ut til å gjennomføre ferdighetsprogrammet, mens 10 klasserom gjennomførte ikke programmet og ble brukt som en sammenligningsgruppe.

3.6.3 Being there: a secure base for adolescent girls in crisis

Den siste forskningsartikkelen jeg har valgt å se nærmere på er «Being there: a Family Center Worker's Role as a Secure Base for Adolescent Girls in Crisis». Denne fant jeg i søk nummer 7 i databasen Socindex. Studien er gjennomført av Gillian Schofield og Kate Brown. Hensikten med denne studien er å se nærmere på verdien av den direkte kontakten mellom sosialarbeider og klient. Tilknytningsteorien står sentralt i denne artikkelen, hvor kvaliteten på tilknytningsforholdet til omsorgsperson har vært avgjørende for deltakernes oppvekst. Studien er av kvalitativ metode, hvor vi tett følger 5 jenter i alderen 14-15 år og én sosialarbeider. Sosialarbeideren har som hovedmål å undersøke to områder; hvordan finne

trygg base i usikre liv og hvilken rolle har sosialarbeider som hjelper. I motsetning til de to andre artiklene har deltakerne her vært ekskludert fra samfunnet store deler av livet. Foreldrene har vært fraværende og jentene er kjent for politiet for tidligere hendelser.

3.7 Kilde kritikk

Kildekritikk vil si en kritisk vurdering av den litteraturen man har funnet som relevant for sin problemstilling (Dalland, 202, s. 152). En slik vurderingen tar for seg hvor godt litteraturfunnet belyser gitt tema, og i hvilken grad man kan stole på fremlagt forskning. Videre må man kunne redegjøre for hvilke kriterier som er benyttet ved utvalget av litteratur. Dette for å opplyse leser om refleksjoner rundt hva man har tenkt som relevant for sin studie. En annen viktig del ved kildekritikk er hvor kildene kommer fra. De kan være primære fra selve forfatteren, eller sekundære og presentert av andre forfattere (Dalland, 202, s. 152). Sekundærlitteratur har ofte vært oversatt og kan være bearbeidet i forskjellige utgaver. Dette kan medføre endringer i litteraturen, noe som er viktig å være observant på for å oppnå en mest mulig pålitelig studie.

La oss se nærmere på kriteriene jeg satte opp under min kritiske vurdering av forskningsartiklene. Da alle mine valgte artikler var på engelsk, ble korrekt oversettelse noe jeg måtte være oppmerksom på for å kunne stille meg kritisk til innholdet. For å unngå oversettelsesfeil, jobbet jeg med den engelske utgaven som papirform med tilgjengelig oversettelsesprogram på internett. Videre la noen av artiklene spesielt vekt på deltakernes egne uttalelser. Dette kan styrke tanken om et tett samarbeid mellom veiledere og deltakere. Videre i litteratursøket ble det tydelig at mitt tema var et felt som er blitt mye og bred forskning, og som tar for seg flere områder innen tilknytning. Det ble derfor nødvendig for meg å tilspisse søkene mine innenfor verktøy i sosialt arbeid, hvor søkeresultatet faktisk var relevant for å kunne finne svar på min problemstilling. To av de utvalgte artiklene faller innunder arbeid i skolen, og kan derfor tenkes å stille noe svakere i mitt søk etter spesifikke verktøy i sosialt arbeid. Likevel så omhandler de miljøterapeutisk tilnærming som jeg vurderer som et viktig element i sosialt arbeid.

3.8 Temaanalyse

Ved å gjennomføre en temaanalyse, vil overordnede tema fra forskningsartiklene komme til syne (Aveyard, 2019, s. 141). Dette kan være et nyttig verktøy under utvelgelsen av hvilke artikler som omhandler den oppsatte problemstillingen best. Her kategoriseres de ulike funnene, samtidig som man belyser likheter og forskjeller artiklene imellom (Aveyard, 2019, s. 142). I selve analyseprosessen tok jeg først for meg funn og resultat i hver enkelt artikkel. Samtidig noteres hvilket tema er gjentakende, hvor jeg så sorterte artiklene etter hvilke tema de omhandlet. Basert på resultatet av temaanalysen valgte jeg ut tre forskningsartikler under de mest gjentakende temaene, som samtidig var relevant for å svare på min problemstilling. Likheter og forskjeller blant de tre artiklene blir presentert i tabell 1. Senere i oppgaven vil jeg bruke de samme tre temaene som diskusjonstema.

	Emosjonell fungering	Sosial utvikling	Nærhet i relasjon
Wisner et al. (2015) «Mindfulness»	X	X	
Mogro-Wilson et al. (2019) «Visual art and music»	X	X	
Schofield et al. (1998) «Secure base»	X	X	X

Tabell 1. Presentasjon av tema

4. Funn

4.1 Emosjonell fungering

Alle de utvalgte artiklene tar for seg ulike former for emosjonell fungering. Først gir de generell informasjon om hvilke konsekvenser utrygg tilknytning kan ha for emosjonell

fungering, eksempelvis sosial ekskludering, frafall i skolen og arbeidsledighet. Deretter legger hver forfatter frem de ulike emosjonelle endringene som ble synlig spesifikt i sin artikkel.

Innen emosjonell fungering opplever Wisner (2015) klar endring på spesielt to områder; selvbevissthet og selvregulering. Endringene viser seg videre innen erkjennelse, mestring av sinne, opplevelsen av glede, søvnrutiner og mestring av emosjonelle utfordringer som stress. Det kommer frem av studien at alder har hatt lite å si ettersom de yngste deltakerne opplever endring på lik linje med de eldste. Stillhet ble en viktig faktor, da dette fikk deltakerne til å stoppe opp og praktisere det å leve i nuet. Deltakerne opplevde mindre tankekjør og bedre evne til å regulere egne følelser. Enkelte av øvelsene viser å ha hjulpet deltakerne til å roe ned konflikt både på skolen og hjemmebane, og dermed komme ut av situasjonen med en mestringsfølelse over egen frustrasjon. Ved å mestre selvbevissthet og selvregulering, ankom følelsen av glede. Flere nevnte at humøret nå var snudd til det mer positive, noe foreldrene og venner også hadde merket. Ved siden av glede, var følelser som avslappet og rolig også sentrale. En deltaker uttalte seg om hvordan øvelsene hadde gitt balanse i livet. Det kan da tenkes at å redusere stress i løpet av hele dagen, kan bidra til å bygge gode søvnrutiner. Meditasjon og pust viste seg å være til stor hjelp for det som en gang hadde vært søvnløse netter.

Mogro-Wilson (2020) gjør også funn innen emosjonell fungering hos sine deltakere. Totalt i hennes prosjekt deltok to grupper. En gruppe gjennomførte tildelt læringsprogram, mens den andre gruppen ble brukt som sammenligningsgruppe. Spesielt to hypoteser viste seg å stemme etter endt undersøkelse. Hypotese en, som omhandlet forbedring i sosial og emosjonell kompetanse blant de 8 gruppene som deltok i prosjekt, viste seg å stemme etter gjennomført program. Spesielt innen evnen til å se andres perspektiv og utvikle empati. Hypotese to omhandler kjønnsforskjeller, hvor det var en tanke om at jenter starter sin deltakelse med høyere kompetansenivå enn gutter. Funnene viser at dette stemte, og jenter fikk dermed større utbytte enn gutter ettersom de utviklet seg fra et allerede høyere nivå. Artikkelen utelukker likevel ikke den utmerkede endringen som også skjedde hos gutter. Med dette påpeker Mogro-Wilson viktigheten av å ha jenter og gutter i samme gruppe

under læringsprogrammet, i motsetning til å gjennomføre læringsprogrammet i kjønnsfordelte grupper. På denne måten drar deltakerne nytte av hverandres gevinster, og slik kan guttene få mulighet til å nå enda høyere kompetansenivå.

I artikkelen til Schofield (1998) om sikker base for utrygge unge kvinner, står relasjonen mellom klient og sosialarbeider sentralt for å oppnå optimal emosjonell fungering. Artikkelen omhandler unge kvinner som har vært i krise over lengre tid hvor den emosjonelle fungeringen har omfattende mangler som kommer til syne i deres hverdag. Her vil man dermed jobbe i et felt hvor en først må skape tillit, for så å komme i posisjon til å skape endring innen emosjonell fungering. Ved at en sosialarbeider fulgte de 5 deltakerne tett, og så godt som kontinuerlig, skapte det rom for revidering av den indre arbeidsmodellen. Ettersom jentene følte seg sett, og ikke som en byrde, kunne endelig endringsarbeidet tre i kraft. De unge kvinnene lærte omsider å våge seg ut i nye situasjoner med en viss evne til å stole på at det ville gå bra. Over tid bygget deltakerne også en indre styrke og klarte å se seg selv som en ressurs i sitt nærmiljø. Det å bytte ut høyteknologiske løsninger med hverdagslig ubetinget omsorg viste seg å være selve nøkkelen. Selv ettersom deltakernes oppvekst hadde vært preget av misbruk og mistillit, ble det synlig at den kontinuerlige kontakten med sosialarbeider skapte grobunn for en emosjonell fungering som senere hjalp de å mestre hverdagens utfordringer bedre.

4.2 Sosial utvikling

Etter å ha gjennomført mindfulness programmet, oppdaget Wisner (2015) en klar endring innen deltakernes sosiale ferdigheter. Det ble oppdaget endringer innen relasjoner til sine jevnaldrende, familien og lærerne i skolen. En av deltakerne nevner å ha brukt en av øvelsene for å få et overblikk over en mindre konflikt på vei hjem fra skolen. Slik fikk hun bedre forståelse for sine egne handlinger og avvirket dermed potensielle konflikter. Det blir også synlig i artikkelen at øvelsene bidro til en roligere atmosfære hjemme hos deltakerne. Pusteøvelser har vært mye brukt i situasjoner hvor det har oppstått frustrasjon mellom elev og omsorgsperson. Slik har elevene klart å hindre konflikt, og flere opplever bedre forhold til sine foreldre. Den samme øvelsen viste seg å være nyttig i relasjon med lærere, noe som

også bidro til et bedre samhold i klasserommet. En annen viktig ferdighet som kom til syne, var evnen til å stole på andre. Elevene gav uttrykk for å stole på flere rundt seg etter å ha gjennomført programmet og implementert meditasjon i sin hverdag. Meditasjonen ble beskrevet som et verktøy til å koble seg av virkeligheten, noe som stanset bekymring og åpnet for tanken om at det vil gå bra.

Deltakerne i prosjektet til Mogro-Wilson (2020) viste seg å ha stor interesse av læringsprogrammet Connect With Kids. Det var kun 15 av 304 deltakere som ikke fullførte prosjektet. Gjennom videomateriale, lydklipp, diskusjonsspørsmål og andre praktiske aktiviteter knyttet til musikk og kunst, utviklet deltakerne evnen til å se sine medmenneskers perspektiv. Dette framkalte også følelsen empati, hvor begge ferdighetene ble viktige element i relasjonsbyggingen mellom deltakerne og deres nærmiljø. Den sosiale bevisstheten var klart mer til stede hos de 8 gruppene som deltok i programmet. En slik bevissthet blir ikke bare gunstig i møte med andre, men også til gevinst for egen sosial-emosjonelt velvære. Ut ifra tabell 2 i artikkelen får vi en oversikt over resultatene i prosjektet. Det blir tydelig at det skjer få endringer i sammenligningsgruppen, hvor resultatene før og etter prosjektslutt fremstår som ganske like. De 8 gruppene som mottok læringsprogrammet, opplevde merkverdige endringer. Dette er spesielt innen områdene selvbevissthet, empati, perspektivtaking og empatisk bekymring. Vi ser at området personlig krise, som omhandler angst og stress, har lavest score sammen med evnen til å føle med fiksjonskarakterer i film, bøker og spill. Resultatene av studien viser likevel viktigheten av å iverksette læringsprogram innen kunst og musikk i skolen, som et verktøy for unge voksne i sin utvikling av sosiale kompetanser.

I artikkelen til Schofield (1998) viser resultatene viktigheten av en sikker base, for å kunne oppnå stabilitet på andre områder i livet. Forholdet mellom jentene og sosialarbeideren var den lengste og mest kontinuerlige relasjonen jentene hadde hatt. I denne studien ble de unge kvinnene ikke oppfordret til formelt å evaluere sine erfaringer etter programslutt. Likevel gav de en rekke indikasjoner underveis på at de verdsatte arbeidet. Det er spesielt to funn jeg ble oppmerksom på under sosial fungering. Det ene er hvordan jentene tok i bruk

hverandres læringsprosesser for å strekke seg i sin egen utvikling. Den andre er hvordan inkludering av voksne søsken bidro til opplevelsen av en stabil familie. Slik fikk jentene dele sine livshendelser med eget familiemedlem som igjen kunne gi gevinst i form av en forståelsesfull relasjon for at livet har sine oppturer og nedturer.

4.3 Nærhet i relasjon

Med temaet nærhet i relasjon ønsker jeg å belyse i hvilken grad deltakerne utviklet nærhet til hjelpere og arbeidere innen sine prosjekt. I Wisner (2015) og Mogro-Wilson (2020) sine artikler tar begge for seg et læringsløp i den alternative videregående skolen. Her mottar en større gruppe læring samtidig, med en gitt forventning om å følge strømmen. En slik form for læring kan by på fordeler og ulemper i relasjon med hjelper. Fordelen her kan tenkes å være den anonyme delen med å være deltaker, hvor en slipper å oppsøke hjelp alene. Ved at man diskre kan motta hjelp i en større klasse, kan det tenkes at det blir lettere å oppsøke hjelp alene i neste omgang. Et problem kan være å få nok tid til hver av deltakerne, hvor den individuelle oppfølgingen har en tendens til å bli minimal eller ikke til stede grunnet deltakergruppens størrelse. De to artiklene sier nemlig lite om nærheten mellom deltakere og veiledere, og heller mer om utviklingen av strategier deltakerne kan ta i bruk på egenhånd for å skape nærhet. Etersom læringsbildet omhandler flere informanter enn Schofield sin artikkel, kan det være en relevant faktor for nettopp dette resultatet.

Nærhet i relasjon til hjelper er et gjennomgående tema i Schofield (1998) sin artikkel. Det virker nesten usannsynlig å skulle oppnå resultater i programmet uten fokus på dette området. De unge kvinnene i krise har manglet nærhet store deler av livet, noe som sosialarbeider påpeker som nødvendig for å skape endring. Videre tar artikkelen for seg hvordan sosialarbeideren spesifikt har gått til verks for å oppnå nærhet i relasjon med sine klienter. Eksempelvis møtte hun klientene på deres premisser, også via telefon de gangene hun ikke var fysisk tilgjengelig. Hun stilte opp ved de mest uutholdelige hendelsene som sammenbrudd av plasseringssted, etter fødsel til en hjemløs klient og ved overdose. Ved at hjelper uttrykker en vilje om å bli hos de unge kvinnene uansett forutsetning, ble resultatet

at klientene til slutt lot nærhet få ta plass i deres relasjon. Nærhet viste seg nemlig som nøkkelen til trygghet, noe som igjen skapte endring videre i tilværelsen til de 5 deltakerne.

5. Diskusjon

I dette kapittelet vil forskningsartiklene bli drøftet opp mot teoridelen av oppgaven for å besvare problemstillingen: «Hvordan kan verktøy i sosialt arbeid skape trygge relasjoner hos unge voksne med utrygg tilknytning?»

5.1 Verktøy for emosjonell fungering

Wisner (2015) og Mogro-Wilsons (2020) tar for seg forebyggende arbeid gjennom en miljøterapeutisk tilnærming i ungdomskolen. Pusteøvelser og meditasjon ble nyttige verktøy som resulterte i en forbedret evne til å regulere ungdommenes følelser, noe Smith påpeker som en viktig egenskap for å ivareta meningsfulle relasjoner (Smith, 2002, s. 24). Schofield's (1998) artikkel tar for seg tett oppfølging av fem jenter på fjorten år som har manglet omsorg store deler av livet. Det er noe uklart hvilke verktøy sosialarbeider formidler videre til jentene, mens verktøy brukt av sosialarbeider er ubetinget omsorg. En refleksjon rundt den stadig økende mestringen hos jentene kan dermed være at den indre emosjonelle prosessen Smith referer til, har trådt i kraft etter positivt samspill med sosialarbeider og videre resultert i et mer positivt bilde av omverdenen (Smith, 2002, s. 25). Da en av de fem jentene stakk av fra oppfølgingen og holdt lite kontinuerlig kontakt med sosialarbeideren, kan dette tyde på Smiths omtalte teori om unnvikende tilknytning med redsel for avvisning på bakgrunn av tidligere erfaringer (Smith, 2002, s.25). Da jenta tidligere har manglet en trygg omsorgsperson, underbygger dette også Bowlbys teori om at vår tilknytningsrelasjon er sterkt forbundet med vår emosjonelle funksjon (Bowlby, 1997, s. 104).

5.2 Verktøy for sosial utvikling

I Wisner (2015) sin artikkel ble mindfulness-øvelser et nyttig verktøy for unge voksne sin sosiale utvikling. Bedre samhold innad i sine relasjoner var et av flere resultat som dukket opp blant deltakerne, hvor pust og meditasjon igjen viste seg som nyttige verktøy for å

avlede potensielle konflikter (Wisner, 2015, s. 253). Mogro-Wilson (2020) fremlegger aktiviteter innen kunst og musikk som et verktøy for å bedre evnen til å sette ord på tanker og følelser, noe som resulterte i økt perspektivtaking av andres realitet. Det kan tenkes at den indre arbeidsmodellen Killén referer til, iverksettes av de nye erfaringene ungdommen gjør seg i løpet av læringsprogrammet. Her er den aktuelle epoken i livet ungdomsskolefasen, og erfaringene man gjør seg er med på å forme den indre arbeidsmodellen ytterligere (Killén, 2019, s. 59). Et annet verktøy jeg ønsker å belyse i styrkingen av sosial utvikling, var videoklipp av reelle ungdomssituasjoner med oppfølgings spørsmål (Mogro-Wilson, 2020, s.114). Det kan tenkes at treningen i deltakelse av åpen diskusjon kan være selve redningen der problematikken er undertrykte følelser. Smith referer til dette da han peker på Bowlbys tilknytningsteori som kilde uro og utagering (Smith, 2002, s. 167-170).

Schofield (1998) forteller om sosialarbeideren som opprettet trygg base for å skape stabilitet i andre deler av livet. I tråd med trygg base, henviser Smith til trygg arbeidsmodell som en avgjørende faktor for gjensidig samspill og positiv innvirkning på samfunnet (Smith, 2002, s. 140). Ved at sosialarbeideren gjorde seg så tilgjengelig som mulig fikk jentene for første gang positive erfaringer. Slik kan det tenkes at jentenes indre arbeidsmodell ble iverksatt, hvor forventningene jentene hadde til livet ble endret (Killén, 2019, s. 59). Artikkelen påpeker også viktigheten av tid og tålmodighet, for at sosialarbeiderens veiledning skulle få innpass. En kan stille spørsmål om jentene ville hatt samme vekst om det lå en avslutningsdato for samarbeidet ved oppstart.

5.3 Verktøy for relasjonsbygging

Evnen til å bygge og ivareta relasjoner viste seg å være forbedret hos ungdommene i alle tre artiklene. Killén (2019) nevner opplevelser og inntrykk som trening for å videreutvikle den indre arbeidsmodellen. Slik kan man tolke de ulike læringsprogrammene som trening, hvor ulike erfaringene har resultert i endring av ungdommenes handlingsmønster over tid (Killén, 2019, s. 59). Mogro-Wilson (2020) belyser i tillegg jenters tidligere utviklet enn gutter, noe som gir de et forsprang i øvelsene og et høyere nivå ved programslutt. Likevel er betydelig

forskjeller hos guttene fra programmets start til slutt (Mogro-Wilson, 2020, s. 116). Noe som kan påpeke viktigheten av å beholde jenter og gutter samlet i et prosjekt for å trekke hverandre opp. Det er grunn til å tro at verktøyene for emosjonell fungering og sosial utvikling, også hører sammen med relasjonsbygging. Dette belyser Smith i sin litteratur om emosjonell funksjon, hvor han påpeker våre relasjonserfaringer som indikator for hvor godt vi evner sosial samhandling (Smith, 2002, s.24). Slik vil ungdommenes verktøy for å meste emosjonell fungering og sosial utvikling også være til hjelp for deres atferd utad i samfunnet.

6. Konklusjon

Både Bowlby (1997) og Smith (2002) er klar i sin litteratur om at de første leveårene er avgjørende for menneskers atferdsmønster. Erfaringer vi gjør oss tidlig sammen med omsorgsperson danner våre forventninger til omverdenen i positiv og negativ grad, hvor en utrygg tilknytning spesielt kan skape utfordring for vår livsmestring. Gjennom Ainsworth (2014) sitt eksperiment kom teorien til syne, og man fikk en pekepinn på hvordan personlige trekk kunne utspille seg over tid (Håkonsen, 2014, s. 48). Som sosialarbeider mange år senere plukker vi fortsatt opp signaler og personlighet hos våre klienter for å kunne foreta mest mulig produktivt samarbeid. Det vil eksempelvis være like aktuelt i dag å ta hensyn til tilknytningserfaringer og atferd i dannelsen av en trygg relasjon til våre klienter. En interessant del av jobben vil derfor bli å vurdere riktig tilnærming som kan støtte den enkelte, med det kompetansegrunnlaget man har innen atferd.

6.1 Et kritisk blikk på oppgaven

Som kritikk til egen oppgave er foreldrenes evne til å møte barnas behov ikke inkludert. Avgjørende faktorer som rus, overgrep og sykdom i familien har ikke fått plass i undersøkelsen på bakgrunn av tidsrammen for oppgaven. Miljø og nettverket rundt klient er også utelatt. Dette gir mindre innsyn i problematikken på systemnivå, hvor eksempelvis et atferdsmønster er arvelig over et spesifikt geografisk område. Ved å utelukke disse elementene, får vi ikke greie på hvilke tiltak som blir aktuelle i endringen av større samfunnsproblem. Med tanke på de utvalgte artiklene, kom det frem få personlige

tilbakemeldinger fra deltakerne i kunst- og musikkprogrammet. Dette gjør det utfordrende å trekke ut hvilke av verktøyene i programmet som ga best effekt.

6.2 Relevans for sosialt arbeid

Ved å stille spørsmålet «hvordan kan verktøy i sosialt arbeid skape trygge relasjoner hos unge voksne med utrygg tilknytning» har jeg undersøkt mulige strategier i sosialt arbeid som kan bidra til positiv vekst. Gjennom tre forskningsartikler ble det klart at dette var et fokus allerede i ungdomsskolealder. Dette tyder på et forebyggende arbeid som allerede er i gang, ikke bare på den tradisjonelle sosialarbeiderbenken, men også gjennom miljøterapeutisk tilnærming i skolen. Arbeidet avhenger av at skolene og arbeidsgivere har tillitt til programveiledere for å få innpass med sine læringsprogram. Det observeres positive vekst etter deltakelse i programmene, noe som kan styrke idéen om å iverksette flere liknende læringsprogram i skolen. Verktøyene som ble gitt til ungdommene viste seg som gunstig både i skolesammenheng og i relasjon med familie og venner. Ved å først mestre samspill i indre sirkel, kan det tenkes at tillærte strategier vil ha god effekt også utad i samfunnet.

Schofield's (1998) artikkel viser til ubetinget omsorg som nøkkelen til livsmestring. Det kan tenkes at det å være medmenneske undervurderes i dagens travle hverdag, hvor forståelsen av hvilken innvirkning omsorg har på vår fungering er liten. Øyekontakt, en trygg hånd og tilgjengelighet var alle enkle strategier som skapte endring. Noe som kan påpeke et savn etter tilstedeværelse og trygghet. Ved å inkludere denne artikkelen, som i utgangspunktet er av eldre årgang, ønsket jeg å belyse nettopp denne tilnærmingen i håp om at sosialarbeidere fortsetter å yte hjelp med omsorg som kjerne, selv i store systemer med lovpålagte retningslinjer. Artikkelen beviser at enkle tiltak, som først ble ansett som umulig i komplekse livskriser, faktisk fikk den minste spiren til å gro og resulterte i livsvarig endring for deltakerne.

Vi ser av funnene at verktøy i denne undersøkelsen bidrar til vekst og endring hos unge voksne. Både i ungdomsskolen og innenfor hjelpeapparatet. Ved å ta i bruk verktøy som

hjalp ungdommene til å oppnå selvbevissthet og selvinnsikt, forstod de seg selv og evnet å planlegge framtiden sin bedre. Relasjonen til sosialarbeider og familie utviklet seg mer positivt, noe som kan indikere til positivt samspill med samfunnet som voksen.

Forebyggende arbeid fra ungdomsskolealder vil derfor være et taktisk grep for å redusere samfunnsproblematikk og ivare ta velferdsstaten. Slik kan en oppdage potensielle langvarige kriser tidlig, for så spare samfunnets ressurser og kostnader.

Litteraturliste

Aveyard, H. (2019). Doing a literature review in health and social care: A practical guide (4. utg.). Open University Press/McGraw-Hill Education.

Bowlby, J. (1996). At knytte og bryde nære bånd: tilknytning og tab, selvtillid og sorg. (B. Nake, Overs.). Det lille forlag. (Opprinnelig utgitt 1979).

Bowlby, J. (1997). Attachment and loss: Bd. 1. Attachment. Pimlico.

Dalland, & Keeping, D. (2020). Metode og oppgaveskriving (7. utgave.). Gyldendal.

Fellesorganisasjonen (FO). (2019). Yrkesetisk grunnlagsdokument: for barnevernspedagoger, sosionomer, vernepleier og velferdsvitere [Brosjyre]. Fellesorganisasjonen (FO).
<https://www.fo.no/getfile.php/1324847-1580893260/Bilder/FO%20mener/Brosjyrer/Yrkesetisk%20grunnlagsdokument.pdf>

Håkonsen. (2014). Psykologi og psykiske lidelser (5. utg., p. 454). Gyldendal akademisk.

Killén. (2019). Barndommen varer i generasjoner : forebygging er alles ansvar (4. utgave.). KF.

Kvello. (2010). Barn i risiko: skadelige omsorgssituasjoner (p. 442). Gyldendal akademisk.

Mogro-Wilson, C. & Tredinnick, L. (2020). Influencing social and emotional awareness and empathy with a visual arts and music intervention and adolescents. Children & Schools, 42(2), 111–119. <https://doi.org/10.1093/cs/cdaa008>

Schofield,G. & Brown, K. (1999). Being there: a family centre worker's role as a secure base for adolescent girls in crisis. *Child & Family Social Work*, 4, 21-31.

<https://doi.org/10.1046/J.1365-2206.1999.00086.X>

Smith, L. (2002). *Tilknytning og barns utvikling*. Høyskoleforlaget AS.

Wisner, B.L. & Starzec, J.J. (2015). The process of personal transformation for adolescents practicing mindfulness skills in an alternative school setting. *Child Adolesc Soc Work J*, 33, 245-257. <https://doi.org/10.1007/s10560-015-0418-0>

Vedlegg 1: Søkeprosessen

DATABASE	SØKE NR DATO	SØKEORD KOMBINASJON	ANTALL TREFF	KOMMENTAR TREFF NUMMER
EBSCOhost All	1 21.03	«Child attachment and development»	2.069	FILTER 2015-2022 Peer reviewed
Google Scholar	2 22.03	«Child attachment and development»	50.600	FILTER 2018-2022 Inkluder sitater
Norart	3 22.03	«Barns tilknytning»	19	FILTER 2015-2020 Artikler Tilknytning
PsychInfo	4 22.03	«Child attachment and development»	776	FILTER All years
SocIndex	5 06.02	Attachment style AND emotion AND young people	3	FILTER Peer reviewed
		Insecure attachment AND consequences	7	FILTER Peer reviewed 2015-2022
		Insecure attachment AND emotion regulation AND adolescents	2	FILTER Peer reviewed 2015-2022
SocIndex	6 12.04	Insecure attachment AND social work AND tools or techniques or strategies	15	FILTER Peer reviewed 1993-2021 Lite verktøy
SocIndex	7 13.04	insecure attachment AND (social work or social workers or social work practice or social services) AND (adolescents or teenagers or young adults)	19	FILTER Peer reviewed 13. Schofield: «Being there»
Norart	8 13.04	Tilknytning sosialt arbeid	12	FILTER Fulltekstdokument
		Insecure attachment AND social work AND adolescents	0	Hele bøker Lite verktøy

SocIndex	9 13.04	Insecure attachment style AND relation or relationship AND tools or techniques or strategies AND social work or social workers or social work practice or social services Building relation AND social work building relationships AND (adolescents or teenagers or young adults) AND (social work or social workers or social work practice or social services)	2 0 26	Ikke relevant FILTER Peer reviewed 2015-2022 14.Mogro-Wilson: «Visual art» 22.Wisner: «Mindfulness»
Oria	10 13.04	Insecure attachment* AND social work* AND tools* AND relations*	49	FILTER Peer reviewed 2015-2022 Engelsk språk Artikler Litt om bevissthet Lite verktøy
Academic Search Alite	11 13.04	insecure attachment AND social work or social workers or social work practice or social services AND adolescents or teenagers or young adults AND tools or techniques or strategies	6	FILTER Peer reviewed 2016-2020
PsycInfo	12 13.04			Mye om tilknytning Lite verktøy



Høgskulen på Vestlandet

Bacheloroppgåve

BSV5-300-BO-2022-VÅR-FLOWassign

Predefinert informasjon

Startdato:	02-05-2022 09:00	Termin:	2022 VÅR
Sluttdato:	16-05-2022 17:00	Vurderingsform:	Norsk 6-trinns skala (A-F)
Eksamensform:	Bacheloroppgåve		
Flowkode:	203 BSV5-300 1 BO 2022 VÅR		
Intern sensor:	(Anonymisert)		

Deltaker

Kandidatnr.:	447
--------------	-----

Informasjon fra deltaker

Antall ord *:	7258
---------------	------

Egenerklæring *: Ja

Jeg bekrefter at jeg har Ja registrert oppgavetittelen på norsk og engelsk i StudentWeb og vet at denne vil stå på vitnemålet mitt *:

Jeg godkjenner autalen om publisering av bacheloroppgaven min *

Ja

Er bacheloroppgaven skrevet som del av et større forskningsprosjekt ved HVL? *

Nei

Er bacheloroppgaven skrevet ved bedrift/virksomhet i næringsliv eller offentlig sektor? *

Nei